HAPPY LUNCH

旬の食材
「さば」

１２月の食育の目標

寒さに負けない
食事をしよう

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

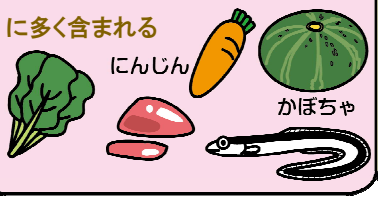
寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

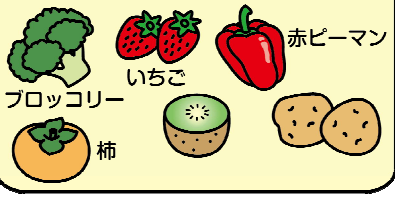
ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



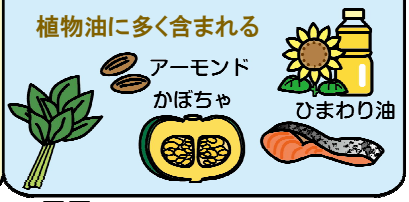
ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

給食では、毎年恒例の「白玉だんご入り冬至かぼちゃ」を提供します。
甘いあんこと白玉で、まるでスイーツのような味わい♪

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、１日の生活リズムが整います。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい１年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

郡山ブランド野菜 冬甘菜（ふゆかんな）

やわらかい！

あまい！

Q.郡山ブランド野菜とは？
郡山市内の農家の有志が、本当においしい品種であることを重視し、選定・育成した野菜。冬甘菜の他に、グリーンスウィート(枝豆)、御前人参、ささげっ子(インゲン)、佐助ナス、緑の王子(ほうれん草)など、現在１４品目の野菜があります。

Q.「冬甘菜」はどんなキャベツ？
生で食べても甘く、葉がぎっしりとつまったキャベツです。
キャベツは大別すると、歯ごたえがあり煮込みやお好み焼きなどに使われる「寒玉キャベツ」と、みずみずしくやわらかな生食向きの「春系キャベツ」があります。
「冬甘菜」は、寒玉キャベツの寒さに強い特徴と、春系キャベツのやわらかい特徴の両方を組み入れた、「おいしさ」と「甘さ」を追及して作られたキャベツです。

Q.どこで買えるの？
市内の農産物直売所で購入することができます。１１月上旬から２月下旬くらいまで出回ります。
また、冬甘菜を使った料理を提供している飲食店も、市内にいくつかあるので気になる人はチェックしてみてください。

Q.どんな料理に使うといいの？
生で食べても甘いキャベツなので、浅漬けやサラダにぴったりです。煮込むとより甘くなるので、加熱して食べる場合は、しゃぶしゃぶやロールキャベツなど、野菜の味をしっかりと味わえる料理がおすすめです。

給食では、サラダに使用しました！

イラスト出典：月刊誌「学校給食」